

# 2019年 4月 ようちえんきゅうしょく



服部 幸應 (はっとりゆきお)

医学博士・健康大使。日本の料理評論家、学校法人服部学園理事長、服部栄養専門学校校長、社団法人全国調理師養成施設協会会長、東日本料理学校協会会長、NPO日本食育インストラクター協会理事長、内閣府食育推進室「食育推進会議」委員なども務め叙勲歴もある「食育」の第一人者。

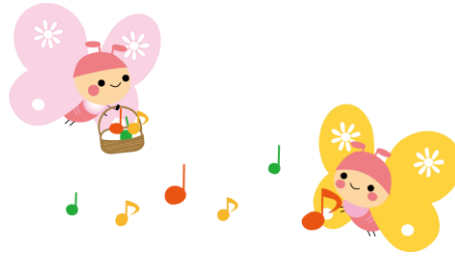
株式会社さんC



www.shokuiku-sankyu.com

日付	主食	献立	体をつくる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体調を整える (みどり)	カロリー たんぱく質 塩分
1 (月)	ごはん	チーズハンバーグ グリーンサラダ ハッシュドポテト ナポリタン パイ	豚肉 鶏肉 チーズ ハム	米・植物油脂 ドレッシング じゃが芋 スパゲッティ	マッシュルーム キャベツ・玉ねぎ ブロッコリー きゅうり パイ	433 14.2 1.7
2 (火)	ごはん	とりのあまみそやき しんキャベツのソテー いろいろキノコのなめたけふう あげかぼちゃ オレンジ	鶏肉	米・植物油脂 小麦粉	キャベツ・玉ねぎ コーン・しめじ またけ・えのき カボチャ・オレンジ	418 16.1 1.7
3 (水)	ごはん	くろこショウササミフライ はなにんじん ほうれんそうのソテー ごもくきんちゃく りんご	鶏肉 油揚げ	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	ほうれん草・人参 えのき・しいたけ こんにゃく りんご	414 17.0 1.5
4 (木)	ごはん	さんまのやわらかに ごぼうサラダ ゆでソラマメ コーンのつまみあげ みかん	さんま さつま揚げ ハム	米・植物油脂 マヨネーズ	ごぼう・人参 コーン・ソラマメ きゅうり みかん	466 13.9 1.4
5 (金)	うめしそごはん	ごまドレふたれいしゃぶ おんやさい あげたこやき ひじきサラダ もも	豚肉 ひじき 鶏肉 タコ	米・植物油脂 マヨネーズ ごま じゃが芋 ドレッシング	梅しそ・人参 ブロッコリー れんこん キャベツ もも	478 19.0 1.7
8 (月)	しょくいごはん	ぎゅうにくとブロッコリーのいためもの だいこんとエリンギのもの きゅうりとハムのレモンのサラダ はんぺんフライ いちご	牛肉 ハム はんぺん	米・植物油脂 片栗粉・モチアワ 小麦粉・パン粉 ゴマ・モチキビ・大麦 アマランサス・黒米	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・大根 エリンギ・きゅうり いちご	415 17.9 1.7
9 (火)	ごはん	えだまめコロッケ やきそば こまつなのおかかあえ とりにくのきんぴらつつみ みかん	鶏肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃが芋 蒸し麺	枝豆・玉ねぎ キャベツ・人参 ごぼう・小松菜 みかん	489 13.4 1.8
10 (水)	ごはん	キーマカレー コールスロー ミニカフライ  ケーキ	鶏肉 イカ 生クリーム	米・植物油脂 マヨネーズ 小麦粉・パン粉 じゃが芋 カレールー	玉ねぎ・人参 赤ピーマン・枝豆 ズッキーニ コーン・キャベツ いちご	432 14.9 1.9
11 (木)	ロールパン たわらおにぎり	エビフライタルタルソース アスパラのソテー チリコンカン  パイ	えび ベーコン 豚肉 大豆	ロールパン 米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ・人参 アスパラ レンズ豆 マッシュルーム パイ	465 21.5 2.0
12 (金)	ごはん	ミートボールのトマトに ポテトサラダ ポイルブロッコリー たまごロールのいそべまき グレープフルーツ	豚肉 鶏肉 ハム 玉子 のり	米・植物油脂 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ・人参 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり・ブロッコリー グレープフルーツ	4.4 12.5 1.8
15 (月)	ごはん	パンパンジー あげしゅうまい チンゲンさいとコーンのあえ  ちゅうかポテト	鶏肉 豚肉 ワカメ	米・植物油脂 ゴマ	きゅうり・人参 長ネギ・コーン チンゲン菜 さつま芋	423 13.5 1.3

☆仕入れ材料の都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。  
 ☆スプーン等に氏名・園名の記入をお願いします。  
 ☆弊社の給食には、「ピーナッツ」と「そば」を原料にしているものは使用しておりません。



日付	主食	献立	体をつくる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体調を整える (みどり)	カロリー たんぱく質 塩分
16 (火)	ごはん	ハムカツ ポロネーズスパゲッティー ほうれんそうのソテー たこウィンナーいため ミニゼリー	ハム 牛肉 ウィンナー	米・植物油脂 スパゲッティー ゼラチン 小麦粉・パン粉	玉ねぎ・人参 ほうれん草 しめじ	452 14.9 1.9
17 (水)	ごはん	ぶたにくとかかぶのちゅうかあん ほうれんそうとベーコンのソテー たけのこのとさに にんじんとえのきのサラダ りんご	豚肉 ベーコン かつお節	米・植物油脂 ごま	かぶ・ほうれん草 コーン・たけのこ 人参・えのき りんご	408 18.8 1.6
18 (木)	ごはん	チーズえびカツ ミニトマト アスパラのしろうごまあえ ピーフンいため みかん	えび はんぺん チーズ	米・植物油脂 ビーフン ゴマ 小麦粉・パン粉	アスパラ・にら キャベツ しいたけ ミニトマト みかん	433 14.9 1.7
19 (金)	ごはん	とりてんぷら さといものにっころがし わふうだいこんサラダ にんじんさつま ミニたいやき	鶏肉 さつま揚げ	米・植物油脂 ドレッシング 小麦粉	さといも・大根 人参・きゅうり 小豆	478 15.4 1.4
22 (月)	はいがロール たわらおにぎり	ビーフシチュー ツナサラダ フライドポテト  パイン	牛肉 ツナ	米・植物油脂 胚芽ロール マヨネーズ じゃが芋 シチュールー	人参・玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム コーン・パイン	487 11.3 1.3
23 (火)	ごはん	ハムチーズオムレツ ミックスやさしいサラダ キャベツのスープに とうふナゲット シュークリーム	ハム・玉子 チーズ 豆腐 鶏肉・ウィンナー 生クリーム	米・植物油脂 小麦粉 ドレッシング	ブロッコリー・玉ねぎ カリフラワー・人参 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ	458 17.0 1.8
24 (水)	ごはん	くろずぶた エビチリ はるさめサラダ  もも	豚肉 えび ハム	米・植物油脂 片栗粉・春雨 ゴマ	玉ねぎ・人参 たけのこ・しいたけ ピーマン・きゅうり グリーンピース もも	420 15.8 1.5
25 (木)	ごはん	ポークカレー まめサラダ からあげ  りんご	豚肉 大豆 ハム 鶏肉	米・植物油脂 じゃが芋 カレールー 小麦粉・片栗粉 マヨネーズ	玉ねぎ・人参 きゅうり・枝豆 ひよこ豆・りんご	529 17.3 1.7
26 (金)	しょくいくごはん	さけのソテーきのごソースそえ チンゲンさいのごまいため だいこんのあますサラダ ながいものほっこりやき オレンジ	鮭 ウィンナー カニかまぼこ	米・植物油脂 ゴマ・もちキビ アマランサス・大麦 モチアワ・黒米 小麦粉・片栗粉	しいたけ エリンギ・チンゲン菜 マッシュルーム 大根・長芋 オレンジ	407 18.5 1.6
29 (月)		しょうわのひ				
30 (火)	ごはん	ぶたのしょうがやき やさしいため チリコンカン こまつなのシラスあえ ミニゼリー	豚肉 大豆 しらす	米・植物油脂 小麦粉 ゼラチン	レンズ豆・玉ねぎ 人参・キャベツ 小松菜・もやし マッシュルーム	405 19.5 1.8

